

**СОГЛАСОВАНО**

**Директор ГБОУ Уфимская КШ №120 для обучающихся с ЗПР**

*Валишина Р.Х.*  
**Валишина Р.Х.**  
*«17» января 2022г.*



**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор ООО «Пеликан»**

*В.М.Мунирова*  
**В.М.Мунирова/**  
*«17» января 2022 г.*



## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

**для учащихся Государственного бюджетного образовательного учреждения**

**Уфимская КШ №120**

**для обучающихся с ЗПР**

**Для детей от 12 -18 лет**

**(осень-зима)**

# МЕНЮ

I день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																
Маша "Артек" молочная вязкая №185, сб. 2016г	180/5	8,97	8,97	9,59	40,17	287,71	185,8	44,8	237	2,21	72,7	80,17	0,96	0,16	0,75	
Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	
Май с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	8,51	51,16	52,98	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>19,62</b>	<b>14,36</b>	<b>15,75</b>	<b>79,51</b>	<b>552,88</b>	<b>407,3</b>	<b>85,04</b>	<b>441,2</b>	<b>4,16</b>	<b>110,2</b>	<b>127,07</b>	<b>1,95</b>	<b>0,3</b>	<b>1,11</b>	
<b>Обед</b>																
Салат "Степной" №40, сб.2016 г.	100	1,73	0,00	3,44	7,83	73,66	18,94	19,87	48,57	0,6	0	391,64	0,18	0,07	3,29	
Суп с капустой и картофелем №56, сб.2016 г.	200/10	1,35	0,02	3,76	9,34	79,33	23,49	16,22	34,17	0,76	11,33	189,7	0,17	0,03	6,35	
Рыба (горбуша) отварная с соусом польским №82, сб.2016 г.	180	1,26	1,04	8,57	1,97	90,75	7,38	2,95	19,97	0,27	45,02	206,42	0,23	0,01	0,78	
Картофель отварной с маслом № 136, сб. 2016 г.	150/4	2,97	0,02	3,89	22,57	142,81	14,43	32,09	81,67	1,26	23,6	26,12	0,04	0,13	6,2	
Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11	
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>16,66</b>	<b>1,25</b>	<b>21,03</b>	<b>113,36</b>	<b>740,77</b>	<b>111,7</b>	<b>125,8</b>	<b>334,9</b>	<b>7,11</b>	<b>79,95</b>	<b>814,38</b>	<b>2,23</b>	<b>0,5</b>	<b>16,74</b>	
<b>Полдник</b>																
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3	
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
<b>Итого за прием</b>		<b>2,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,58</b>	<b>41,20</b>	<b>180,26</b>	<b>20,4</b>	<b>39,5</b>	<b>33,6</b>	<b>3,28</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38,63</b>	<b>15,61</b>	<b>37,36</b>	<b>234,07</b>	<b>1473,91</b>	<b>539,4</b>	<b>250,3</b>	<b>809,7</b>	<b>14,6</b>	<b>190,2</b>	<b>961,45</b>	<b>4,78</b>	<b>0,84</b>	<b>24,85</b>	

## МЕНЮ

2 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
Панкекки из творога со сгущенным молоком №221, сб. 2016 г.	180/30	40,13	37,86	11,17	47,58	454,27	281,3	52,2	362,6	1,04	65,13	74,54	0,52	0,11	0,72
Чай	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
Кофейный напиток на молоке №287, сб. 2016 г.	200	3,35	3,56	3,38	12,40	91,28	126,9	14,62	93,96	0,12	14,4	26,4	0	0,03	0,62
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
<b>Итого за прием</b>		<b>51,64</b>	<b>44,05</b>	<b>17,91</b>	<b>93,78</b>	<b>752,46</b>	<b>524,3</b>	<b>95,42</b>	<b>577,5</b>	<b>2,63</b>	<b>100,5</b>	<b>124,74</b>	<b>1,47</b>	<b>0,26</b>	<b>1,41</b>
<b>Обед</b>															
Салат из квашеной капусты №11, сб. 2016 г.	100	1,57	0,00	4,99	8,08	88,36	41,29	14,07	30,39	0,57	0	0	2,3	0,02	24,79
Суп картофельный с горохом №63, сб. 2016 г.	200	4,65	0,02	3,02	14,91	111,81	23,19	26,93	65,41	1,57	18,88	230,42	0,21	0,17	3,73
Гуаш из отварной говядины №96, сб. 2015 г.	80/50	21,18	20,53	20,37	3,82	284,93	15,4	26,7	175,6	2,87	0	257,2	3,6	0,04	0,33
Минеральные изделия отварные №212, сб. 2016 г.	200/5	7,26	0,03	4,43	44,44	255,43	12,23	9,74	53,81	0,98	17,7	32,65	1,1	0,09	0
Компот из свежих яблок №295, сб. 2016 г.	200	0,15	0,00	0,14	12,65	52,29	5,9	3,13	3,83	0,79	0	2	0,08	0,01	1,6
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	26,72	154,70	28	37,6	126,4	3,12	0	0,8	1,12	0,14	0
<b>Итого за прием</b>		<b>43,25</b>	<b>20,57</b>	<b>34,32</b>	<b>129,93</b>	<b>1045,74</b>	<b>135,2</b>	<b>131,4</b>	<b>490,2</b>	<b>10,7</b>	<b>36,58</b>	<b>523,07</b>	<b>8,93</b>	<b>0,54</b>	<b>30,46</b>
<b>Подник</b>															
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3
Кефир №280 сб. 2016 г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
<b>Итого за прием</b>		<b>7,03</b>	<b>5,68</b>	<b>6,65</b>	<b>28,84</b>	<b>208,04</b>	<b>241,6</b>	<b>58,94</b>	<b>205,8</b>	<b>0,68</b>	<b>39,2</b>	<b>64</b>	<b>0,4</b>	<b>0,08</b>	<b>4,37</b>
<b>Итого за день</b>		<b>101,92</b>	<b>70,31</b>	<b>58,88</b>	<b>252,56</b>	<b>2006,25</b>	<b>901,2</b>	<b>285,7</b>	<b>1273</b>	<b>14</b>	<b>176,3</b>	<b>711,81</b>	<b>10,8</b>	<b>0,87</b>	<b>36,24</b>

## МЕНЮ

3 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																
Мани манная молочная жидкая №191, сб. 2016 г.	180/5	7,32	4,53	9,83	30,17	239,68	190,5	25,8	155,4	0,45	77,02	32,65	0,05	0,09	0,82	
Масло сливочное	15	0,08	0,08	12,38	0,12	112,13	1,8	0	2,85	0,03	88,5	97,95	0,15	0	0	
Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	8,51	51,16	52,98	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>15,55</b>	<b>6,05</b>	<b>24,59</b>	<b>77,80</b>	<b>608,28</b>	<b>269,6</b>	<b>65,79</b>	<b>297</b>	<b>2,91</b>	<b>171,5</b>	<b>141,9</b>	<b>1,4</b>	<b>0,25</b>	<b>1,08</b>	
<b>Обед</b>																
Сельдь с луком №52, сб.2016 г.	45/18/9	7,74	7,50	12,59	1,45	151,00	40,75	20,11	129,5	0,63	8,82	9	4,49	0,02	1,76	
Суп из овощей №67, сб.2016 г.	250	1,86	0,02	3,49	10,69	86,27	21,81	20,5	48,56	0,76	23,6	232,22	0,19	0,07	8,52	
Жаркое по-домашнему №97, сб.2016 г.	240	23,95	21,22	24,18	21,64	406,68	27,4	56,08	294,4	4,34	0	13,44	3,51	0,13	3,01	
Напиток из плодов шиповника №302, сб. 2016 г.	200	0,67	0,00	0,27	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>41,60</b>	<b>28,73</b>	<b>41,63</b>	<b>100,23</b>	<b>977,49</b>	<b>129,8</b>	<b>138,5</b>	<b>591</b>	<b>9,11</b>	<b>32,42</b>	<b>418,46</b>	<b>10,29</b>	<b>0,4</b>	<b>93,29</b>	
<b>Полдник</b>																
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3	
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
<b>Итого за прием</b>		<b>2,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,58</b>	<b>41,20</b>	<b>180,26</b>	<b>20,4</b>	<b>39,5</b>	<b>33,6</b>	<b>3,28</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>59,51</b>	<b>34,79</b>	<b>66,79</b>	<b>219,23</b>	<b>1766,02</b>	<b>419,8</b>	<b>243,8</b>	<b>921,6</b>	<b>15,3</b>	<b>203,9</b>	<b>580,36</b>	<b>12,29</b>	<b>0,69</b>	<b>101,4</b>	

# МЕНЮ

4 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																
Омлет с зеленым горошком №220, сб.2016 г.	150	13,60	13,27	15,22	4,01	209,31	94,49	22,57	215,8	2,31	171,7	0	0	0,12	2,59	
Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07	
Кисель с молоком № 289, сб.2016г.	200	3,73	3,63	3,70	11,83	94,69	133,8	20,4	105,9	0,39	15	27,54	0	0,04	0,65	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>27,34</b>	<b>19,52</b>	<b>22,67</b>	<b>58,18</b>	<b>563,71</b>	<b>356,1</b>	<b>87,07</b>	<b>497,1</b>	<b>5,53</b>	<b>207,7</b>	<b>51,74</b>	<b>1,38</b>	<b>0,33</b>	<b>3,31</b>	
<b>Обед</b>																
Салат витаминный №21, сб.2016 г.	100	1,48	0,00	4,55	10,79	93,43	34,74	18,33	30,3	0,91	0	503,18	2,41	0,03	6,34	
Суп картофельный с клецками №62, сб.2016 г.	200	1,39	0,10	2,20	9,26	65,31	9,8	13,22	33,97	0,52	15,69	178,54	0,16	0,05	3,68	
Фрикадельки мясные №103, сб.2016 г.	80/30	11,93	10,20	9,46	17,32	205,87	30,5	27,8	137	1,32	28,4	20,9	0,47	0,07	0,06	
Каша гречневая рассыпчатая №173, сб. 2016 г.	100/3	5,89	0,01	3,97	25,73	174,79	9,59	90,46	132,5	3,1	17,7	20,54	0,41	0,17	0	
Свекла тушеная № 146, сб. 2016 г.	80	4,75	0,02	5,07	8,77	102,37	28,47	16,72	34,4	1,08	17,65	26,16	0,14	0,01	2,67	
Кисель из концентрата на плодо-ягодных экстрактах №306, сб.2016г.	200	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>29,80</b>	<b>10,34</b>	<b>25,91</b>	<b>116,37</b>	<b>849,37</b>	<b>130,3</b>	<b>189,3</b>	<b>435,5</b>	<b>8,69</b>	<b>77,04</b>	<b>749,62</b>	<b>4,41</b>	<b>0,42</b>	<b>12,75</b>	
<b>Полдник</b>																
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3	
Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37	
<b>Итого за прием</b>		<b>7,03</b>	<b>5,68</b>	<b>6,65</b>	<b>28,84</b>	<b>208,04</b>	<b>241,6</b>	<b>58,94</b>	<b>205,8</b>	<b>0,68</b>	<b>39,2</b>	<b>64</b>	<b>0,4</b>	<b>0,08</b>	<b>4,37</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>64,17</b>	<b>35,54</b>	<b>55,23</b>	<b>203,39</b>	<b>1621,11</b>	<b>728</b>	<b>335,3</b>	<b>1138</b>	<b>14,9</b>	<b>324</b>	<b>865,36</b>	<b>6,19</b>	<b>0,83</b>	<b>20,43</b>	

# МЕНЮ

5 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
Каша пшеничная молочная жидкая №194, сб. 2016 г.	180/5	8,38	4,32	10,39	34,10	266,17	186,1	48,5	205,5	1,11	74,86	83,63	0,31	0,18	0,79
Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	8,51	51,16	52,98	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>		<b>19,34</b>	<b>5,77</b>	<b>13,37</b>	<b>110,78</b>	<b>660,30</b>	<b>275,6</b>	<b>128</b>	<b>388,3</b>	<b>4,61</b>	<b>80,86</b>	<b>115,03</b>	<b>2,18</b>	<b>0,4</b>	<b>4,05</b>
<b>Обед</b>															
Салат "Здоровье" №34, сб.2016 г.	100	1,71	0,00	4,52	8,62	86,84	31,77	28,94	52,17	1,02	0	849,25	0,24	0,05	8,04
Уха рыбацкая №70, сб.2016 г.	200/50	1,22	0,01	1,72	10,67	66,34	6,19	6,11	24,8	0,47	7,67	14,86	0,1	0,04	1,31
Плов из курицы №131, сб.2016г.	270	27,42	24,57	33,44	40,19	579,48	28,39	50,46	242,2	2,42	31,5	390,2	9,73	0,08	0,82
Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за прием</b>		<b>36,81</b>	<b>24,75</b>	<b>40,60</b>	<b>114,79</b>	<b>999,10</b>	<b>102,3</b>	<b>124,2</b>	<b>420,7</b>	<b>6,95</b>	<b>39,17</b>	<b>1254,6</b>	<b>11,14</b>	<b>0,37</b>	<b>10,28</b>
<b>Полдник</b>															
Ватрушка с творогом №264, сб. 2016 г.	80	9,81	5,87	3,63	31,67	203,57	35,76	11,32	79,71	0,67	20	36,51	0,82	0,06	0,04
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за прием</b>		<b>10,81</b>	<b>5,87</b>	<b>3,83</b>	<b>51,87</b>	<b>290,05</b>	<b>49,76</b>	<b>19,32</b>	<b>93,71</b>	<b>3,47</b>	<b>20</b>	<b>36,51</b>	<b>1,02</b>	<b>0,08</b>	<b>4,04</b>
<b>Итого за день</b>		<b>66,96</b>	<b>36,40</b>	<b>57,80</b>	<b>277,44</b>	<b>1949,45</b>	<b>427,6</b>	<b>271,5</b>	<b>902,7</b>	<b>15</b>	<b>140</b>	<b>1406,2</b>	<b>14,34</b>	<b>0,85</b>	<b>18,38</b>

# МЕНЮ

6 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
Уп. молочный с крупой рисовой №76, сб.2016 г.	200	4,56	4,01	5,15	16,13	129,37	146,8	22,03	124	0,23	22,22	40,81	0,06	0,05	0,72
Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3
Кофейный напиток на молоке №287, сб.2016г.	200	3,35	3,56	3,38	12,40	91,28	126,9	14,62	93,96	0,12	14,4	26,4	0	0,03	0,62
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
<b>Итого за прием</b>		<b>21,24</b>	<b>11,52</b>	<b>14,10</b>	<b>95,21</b>	<b>611,01</b>	<b>461,4</b>	<b>119,7</b>	<b>458,7</b>	<b>4,09</b>	<b>68,12</b>	<b>123,41</b>	<b>2</b>	<b>0,29</b>	<b>4,45</b>
<b>Обед</b>															
Салат из белокачанной капусты №6, сб.2016г.	100	2,15	0,00	4,51	10,61	95,72	52,4	22,27	40	0,72	0	403,38	2,39	0,03	20,65
Соккольник №68 сб.2016 г.	250/10	2,23	0,02	4,47	14,71	113,04	33,33	27,63	60,5	1,39	14,16	232,91	0,24	0,06	4,97
Панцели № 98, сб. 2016 г.	100/30	18,36	12,52	16,60	18,01	298,92	39,03	30,71	155,9	1,42	5,2	7,92	3,09	0,05	0,07
Картофель тушеный №139, сб. 2016 г.	180	3,74	0,07	11,06	26,84	230,69	28	41,98	105,4	1,62	50,98	471,55	0,47	0,16	14,54
Компот из кураги №293, сб.2016г.	200	1,20	0,00	0,06	34,05	143,88	34,8	21,7	29,53	0,74	0	145,75	1,38	0,02	0,16
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за прием</b>		<b>31,36</b>	<b>12,61</b>	<b>37,25</b>	<b>125,39</b>	<b>994,57</b>	<b>201,5</b>	<b>163,6</b>	<b>449</b>	<b>7,27</b>	<b>70,34</b>	<b>1261,7</b>	<b>8,23</b>	<b>0,4</b>	<b>40,38</b>
<b>Полдник</b>															
Печенье	30	1,92	1,92	5,04	20,55	132,21	6,9	3	19,5	0,24	36	39,6	0,3	0,03	0
Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
<b>Итого за прием</b>		<b>7,60</b>	<b>7,60</b>	<b>11,31</b>	<b>28,39</b>	<b>246,48</b>	<b>242,1</b>	<b>30,44</b>	<b>205,7</b>	<b>0,44</b>	<b>75,2</b>	<b>83,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,09</b>	<b>1,37</b>
<b>Итого за день</b>		<b>60,21</b>	<b>31,73</b>	<b>62,66</b>	<b>248,99</b>	<b>1852,06</b>	<b>905</b>	<b>313,7</b>	<b>1113</b>	<b>11,8</b>	<b>213,7</b>	<b>1468,7</b>	<b>10,54</b>	<b>0,78</b>	<b>46,2</b>



## МЕНЮ

7 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
Земляника из творога с повидлом №224, сб. 2016 г.	180/30	38,09	35,70	8,62	50,43	434,50	193,4	44,1	299,6	1,37	52,53	60,44	0,46	0,09	0,57
Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	8,51	51,16	52,98	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>		<b>45,32</b>	<b>37,15</b>	<b>10,93</b>	<b>91,62</b>	<b>661,21</b>	<b>269,6</b>	<b>82,19</b>	<b>436,8</b>	<b>3,79</b>	<b>58,53</b>	<b>71,84</b>	<b>1,54</b>	<b>0,24</b>	<b>0,83</b>
<b>Обед</b>															
Салат "Мишат" №35, сб.2016 г.	100	1,66	1,06	8,35	6,41	110,87	19,88	18,02	38,15	1,23	12,5	863,75	3,97	0,03	2,51
Рассольник домашний №57, сб.2016г.	200	1,78	0,02	4,05	11,46	93,77	20,82	21,09	48,63	0,81	18,88	183,78	0,17	0,07	8,4
Сосиски отварные №124, сб.2016 г.	120	11,73	12,48	21,23	0,87	241,47	26,4	15,66	145,1	1,88	0	0	0,6	0,03	0
Макароны отварные с овощами №218, сб. 2016г.	180	5,19	0,05	7,57	28,06	208,29	17,97	17,82	51,84	0,88	38,23	600,92	0,95	0,06	0,89
Напиток лимонный №296, сб. 2016 г.	200	0,06	0,00	0,01	9,99	39,72	3,01	0,8	1,43	0,07	0	0,14	0,01	0	1,12
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>		<b>28,59</b>	<b>13,61</b>	<b>42,39</b>	<b>103,95</b>	<b>943,32</b>	<b>118,2</b>	<b>115,3</b>	<b>409,3</b>	<b>7,83</b>	<b>69,61</b>	<b>1649</b>	<b>7,17</b>	<b>0,38</b>	<b>12,91</b>
<b>Полдник</b>															
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за прием</b>		<b>2,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,58</b>	<b>41,20</b>	<b>180,26</b>	<b>20,4</b>	<b>39,5</b>	<b>33,6</b>	<b>3,28</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>76,27</b>	<b>50,75</b>	<b>53,89</b>	<b>236,77</b>	<b>1784,79</b>	<b>408,2</b>	<b>237</b>	<b>879,6</b>	<b>14,9</b>	<b>128,1</b>	<b>1740,8</b>	<b>9,31</b>	<b>0,66</b>	<b>20,74</b>



# МЕНЮ

8 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
Каша молочная "Дружба" №196, сб. 2016 г.	180/5	7,44	4,42	9,70	32,99	251,27	186,8	41,62	189,6	0,78	60,46	67,25	0,16	0,13	0,8
Молоко сливочное	15	0,08	0,08	12,38	0,12	112,13	1,8	0	2,85	0,03	88,5	97,95	0,15	0	0
Джем с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за прием</b>		<b>13,52</b>	<b>4,50</b>	<b>22,96</b>	<b>73,65</b>	<b>568,92</b>	<b>210,7</b>	<b>72,22</b>	<b>283,4</b>	<b>3</b>	<b>149</b>	<b>165,5</b>	<b>1,38</b>	<b>0,26</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб. 2016 г.	100	1,67	0,00	7,99	8,28	115,71	42,41	23,44	46,26	1,51	0	2,35	3,77	0,02	2,35
Щи из свежей капусты с картофелем №53, сб. 2016 г.	250/10	1,75	0,02	4,90	8,47	89,11	32,28	19,1	41,81	0,71	23,6	228,52	0,18	0,05	12
Рыба, тушенная в томате с овощами №80, сб. 2016 г.	120/50	20,62	20,08	4,96	4,68	146,99	45,93	57,15	212,5	1,12	8,74	466,76	2,79	0,1	2,03
Картофельное пюре № 138, сб. 2016 г.	180	3,66	0,82	5,78	24,05	169,31	42,73	34,08	99,86	1,24	25,9	52,35	0,22	0,14	12,45
Компот из смеси сухофруктов №294, сб. 2016 г.	200	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>		<b>36,40</b>	<b>21,09</b>	<b>24,87</b>	<b>113,79</b>	<b>856,00</b>	<b>207,4</b>	<b>183,7</b>	<b>535,1</b>	<b>8,4</b>	<b>58,23</b>	<b>750,38</b>	<b>8,42</b>	<b>0,56</b>	<b>28,95</b>
<b>Полдник</b>															
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3
Кефир №280 сб. 2016 г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
<b>Итого за прием</b>		<b>7,03</b>	<b>5,68</b>	<b>6,65</b>	<b>28,84</b>	<b>208,04</b>	<b>241,6</b>	<b>58,94</b>	<b>205,8</b>	<b>0,68</b>	<b>39,2</b>	<b>64</b>	<b>0,4</b>	<b>0,08</b>	<b>4,37</b>
<b>Итого за день</b>		<b>56,96</b>	<b>31,27</b>	<b>54,47</b>	<b>216,28</b>	<b>1632,97</b>	<b>659,7</b>	<b>314,9</b>	<b>1024</b>	<b>12,1</b>	<b>246,4</b>	<b>979,87</b>	<b>10,21</b>	<b>0,9</b>	<b>34,12</b>

## МЕНЮ

9 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
Омлет натуральный №219, сб.2016 г.	150	14,54	15,47	17,57	2,56	226,13	99,3	16,81	221,1	2,48	197,6	352,85	0,76	0,07	0,22
Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	8,51	51,16	52,98	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за прием</b>		<b>23,54</b>	<b>16,97</b>	<b>28,30</b>	<b>54,98</b>	<b>581,90</b>	<b>180,1</b>	<b>60,1</b>	<b>370,4</b>	<b>5,14</b>	<b>262,6</b>	<b>429,45</b>	<b>2,19</b>	<b>0,25</b>	<b>0,48</b>
<b>Обед</b>															
Салат из моркови с курагой №18, сб.2016 г.	100	1,49	0,00	0,10	15,08	72,63	35,52	38	54,43	0,84	0	1565,6	0,92	0,05	3,85
Суп-лапша домашняя №66, сб. 2016 г.	250	2,58	0,65	4,28	11,58	97,97	11,61	7,19	29	0,41	22,2	232,65	0,11	0,02	0,6
Куры отварные №125 сб.2016 г.	110	27,45	27,39	23,08	0,39	319,34	22,59	23,08	195,1	2,17	58,52	120,38	0,85	0,07	1,05
Капуста тушеная №140, сб. 2016 г.	180	4,08	0,03	4,80	16,66	133,77	91,87	32,96	66,22	1,28	22,3	132,23	0,37	0,06	38,27
Пшеничка "Валетек" витаминный №300, сб.2016г.	200	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>		<b>42,18</b>	<b>28,07</b>	<b>33,24</b>	<b>97,05</b>	<b>883,98</b>	<b>407,1</b>	<b>148,7</b>	<b>451,4</b>	<b>7,26</b>	<b>205</b>	<b>2054,5</b>	<b>3,46</b>	<b>0,65</b>	<b>54,97</b>
<b>Полдник</b>															
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за прием</b>		<b>2,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,58</b>	<b>41,20</b>	<b>180,26</b>	<b>20,4</b>	<b>39,5</b>	<b>33,6</b>	<b>3,28</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>68,08</b>	<b>45,04</b>	<b>62,11</b>	<b>193,23</b>	<b>1646,14</b>	<b>607,6</b>	<b>248,3</b>	<b>855,5</b>	<b>15,7</b>	<b>467,6</b>	<b>2504</b>	<b>6,24</b>	<b>0,94</b>	<b>62,45</b>

## МЕНЮ

10 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Утро															
Молоко разовая молочная жидкая №193, сб. 2016 г.	180/5	6,30	4,44	9,18	30,49	231,29	183,5	33,54	168,7	0,44	59,96	67,5	0,16	0,07	0,81
Молоко	20	5,26	5,26	5,32	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
Сладкий фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Сладкий напиток на молоке №287, сб. 2016 г.	200	3,34	3,55	3,38	12,27	90,74	126,9	14,62	93,96	0,12	14,4	26,4	0	0,03	0,62
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>		<b>22,49</b>	<b>13,25</b>	<b>19,06</b>	<b>100,47</b>	<b>678,74</b>	<b>549,9</b>	<b>102,5</b>	<b>503,4</b>	<b>6,06</b>	<b>116,4</b>	<b>141,9</b>	<b>1,65</b>	<b>0,28</b>	<b>5,57</b>
Обед															
Суп "Школьный" №32, сб. 2016 г.	100	1,75	0,00	7,41	7,46	107,80	32,24	20,84	45,33	1,12	0	9,24	3,78	0,04	4,6
Суп картофельный с рыбными консервами ТТК	250	9,02	7,08	9,89	18,06	203,00	29,08	44,44	164,1	1,32	0	203,38	3,01	0,11	9,6
Виточки мясные с соусом № 98, сб. 2016 г.	100/30	18,36	12,52	16,60	18,01	298,92	39,03	30,71	155,9	1,42	5,2	7,92	3,09	0,05	0,07
Салат из овощей № 150, сб. 2016 г.	175	10,57	0,05	12,68	18,38	237,36	38,95	37,2	80,07	1,25	31,5	972,69	0,51	0,09	8,66
Сладость из концентрата на плодо-ягодных экстрактах №306, сб. 2016 г.	200	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за прием</b>		<b>44,84</b>	<b>19,65</b>	<b>47,33</b>	<b>111,23</b>	<b>1079,22</b>	<b>159,5</b>	<b>160,5</b>	<b>527,6</b>	<b>7,14</b>	<b>36,7</b>	<b>1193,5</b>	<b>11,33</b>	<b>0,41</b>	<b>22,93</b>
Полдник															
Кефир №280 сб. 2016 г.	280	7,96	7,96	8,78	10,98	159,98	329,3	38,42	260,7	0,27	54,88	61,6	0	0,08	1,92
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3
<b>Итого за прием</b>		<b>9,31</b>	<b>7,96</b>	<b>9,16</b>	<b>31,98</b>	<b>253,75</b>	<b>335,7</b>	<b>69,92</b>	<b>280,3</b>	<b>0,75</b>	<b>54,88</b>	<b>81,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>4,92</b>
<b>Итого за день</b>		<b>76,63</b>	<b>40,85</b>	<b>75,55</b>	<b>243,67</b>	<b>2011,71</b>	<b>1045</b>	<b>332,9</b>	<b>1311</b>	<b>14</b>	<b>207,9</b>	<b>1417</b>	<b>13,38</b>	<b>0,8</b>	<b>33,42</b>